



A QUI S'ADRESSE CET ACCOMPAGNEMENT ?

Cet accompagnement s'adresse à toute personne angoissée qui aimerait apprendre à mieux gérer son stress ou son anxiété.

EST CE QUE VOUS VOUS DITES CELA ?

- Je me sens stressé tout au long de la journée.
- j'ai des angoisses à l'idée de sortir de chez moi.
- je m'inquiète en permanence de mes proches.
- Je dors mal, et je rumine toute la nuit.
- Quand je me lève je me sens déjà fatigué.

CE QUE VOUS AVEZ TENTÉ ET QUI N'A PAS FONCTIONNÉ.

- **Vous avez déjà tenté des médicaments pour mieux dormir ou pour calmer votre stress**

Votre corps développe une accoutumance aux principes actifs présents dans les médicaments. En